

Übung: Glaubenssatz transformieren

Hier beleuchtest du direkt deine Quelle deiner physikalischen Realität. Dieses Werkzeug bietet alles, um konstruktive Wirklichkeitserschaffungs-Arbeit zu leisten. Es besteht aus:

Aufmerksamkeit – Fühlen – Phantasie - Handlung

Schritt 1:

Was erlebst, fühlst oder tust du, das du nicht mehr erleben, fühlen oder tun möchtest?

Schritt 2:

Jemand der das fühlt, erlebt und tut: Was müsste diese Person bewusst oder unbewusst glauben? (Alternativfrage: Womit hätte sie Recht?)

Schritt 3:

Schließe die Augen und betrachte diese Gedanken aufmerksam ohne Kritik oder Verurteilung, und fühle ausgiebig, wie es sich anfühlt, so zu denken.

Schritt 4:

Welcher konkrete Vorteil ist in dieser Realität enthalten?

Frage: „Wie dient mir das? Wie könnte ich einen Nutzen aus dieser Sache ziehen?“

Schritt 5:

Was möchtest du selbstgewählt stattdessen glauben?

Schritt 6:

Benutze deine Phantasie, um jeden dieser neuen Gedanken zu formen und fokussiere sie, bis du fühlst, wie es sich anfühlt, so zu denken.

Schritt 7:

Was würde jemand tun, der das tatsächlich glaubt? Notiere ein paar typische Aktivitäten, die eine direkte Folge eines solchen Glaubens wären. Führe sie sehr bald aus.

Wiederhole diese Schritte, bis es dir leicht fällt, dich neu zu fühlen. Tue es mit Freude. Es erweitert dein Bewusstsein und deine Fähigkeit, jedes Problem schnell ursächlich zu packen.